

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Осень-Зима 2023

День: понедельник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>																
4 002,01	Каша вязкая	220/5		309	10	11	42	309		1	52		168	281	87	2
12 012,01	Бутерброд с	45		181	3	13	14	181			89		12	63	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200		103	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		50	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200		84	1		24	84		1			48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак 1-4 кл.</b>				727	20	28	104	727		17	161		354	469	146	4
<b>Завтрак</b>																
4 002,01	Каша вязкая	220/5			10	11	42	309		1	52		168	281	87	2
12 012,01	Бутерброд с	45			3	13	14	181			89		12	63	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200			3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30			3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200			1		24	84		1			48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак</b>					20	28	104	727		17	161		354	469	146	4
<b>Комплекс</b>																
10,06	Щи из свежей капусты с	250/5			2	11	11	151		29	5		50	54	25	1
14,05	Плов с куриным	225			19	22	55	492		5			27	123	57	2
13 003,02	Хлеб ржано-	30			2		13	57					8	32	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30			3	1	9	50								
10 009,01	Компот из смеси	200					7	28					9		2	
83,01	Сок 0,2 л	200			1		24	84		1			48	35	27	1
<b>Итого за Комплекс</b>					27	34	119	862		35	5		142	244	122	5
<b>Итого за день</b>					67	90	327	2316		69	327		850	1182	414	13

ООО "Негоциант"

ложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: Осень-Зима 2023

День: вторник

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>																
44	Тефтели с рисом	80/30		252	11	16	15	252		5			24	134	24	2
8 004,03	Макароны	180		244	7	5	43	244			30		32	55	14	1
10 015,02	Чай с лимоном	200		32			7	32		3	1		17	10	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		50	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200		84	1		24	84		1			48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак 1-4 кл.</b>				662	22	22	98	662		9	31		121	234	72	5
<b>Завтрак</b>																
15,03	Каша молочная	200/5			7	8	41	263		1	49		142	130	23	1
6 002,01	Пудинг из творога	50/15			10	5	22	175			26		126	50	19	1
10 015,02	Чай с лимоном	200					7	32		3	1		17	10	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30			3	1	9	50								
69	Кондитерское	40					40	163					13	6	3	1
<b>Итого за Завтрак</b>					20	14	119	683		4	76		298	196	52	4
<b>Комплекс</b>																
57	Суп гороховый на	250			6	6	21	160		14			45	94	39	2
44	Тефтели с рисом	80/30			11	16	15	252		5			24	134	24	2
8 004,03	Макароны	180			7	5	43	244			30		32	55	14	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30			3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-	30			2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированн	200					10	43			1		14	8	6	1
<b>Итого за Комплекс</b>					29	28	111	806		19	31		123	323	94	7
<b>Итого за день</b>					71	64	328	2151		32	138		542	753	218	16

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень-Зима 2023

День: среда

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>														
25,03	Каша вязкая	220/5	312	12	8	47	312	2	53		284	244	45	1
12 012,08	Бутерброд с	50	153	6	8	14	153	14			14	60	17	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	50	3	1	9	50							
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированн	200	43			10	43		1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200	84	1		24	84	1			48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак 1-4 кл.</b>			642	22	17	104	642	17	54		360	347	95	4
<b>Завтрак</b>														
25,03	Каша вязкая	220/5		12	8	47	312	2	53		284	244	45	1
12 012,08	Бутерброд с	50		6	8	14	153	14			14	60	17	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50							
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированн	200				10	43		1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200		1		24	84	1			48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак</b>				22	17	104	642	17	54		360	347	95	4
<b>Комплекс</b>														
2 014,13	Суп рисовый на	250		3	5	23	150	17			29	74	31	1
66	Курица тушеная с	100		12	16	6	216	7			25	28	26	1
2 015,01	Каша пшеничная	180		8	11	47	318		59		30	168	60	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50							
13 003,02	Хлеб ржано-	30		2		13	57				8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200				7	29		1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200		1		24	84	1			48	35	27	1
<b>Итого за Комплекс</b>				29	33	129	904	25	60		154	345	161	7
<b>Итого за день</b>				73	67	337	2188	59	168		874	1039	351	15

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-Зима 2023

День: четверг

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>														
1 006	Салат витаминный с	80	96	1	5	11	96	26			39	28	15	1
64	Котлеты из	60/50	144	11	6	11	144	5			21	117	25	2
111	Горошница	180/5	307	21	6	43	307	1	30		93	205	81	6
10 015,02	Чай с лимоном	200	32			7	32	3	1		17	10	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	50	3	1	9	50							
83,01	Сок 0,2 л	200	84	1		24	84	1			48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак 1-4 кл.</b>			713	37	18	105	713	1	35	31	218	395	155	11
<b>Завтрак</b>														
64	Котлеты из	60/50		11	6	11	144	5			21	117	25	2
111	Горошница	180/5		21	6	43	307	1	30		93	205	81	6
10 015,02	Чай с лимоном	200				7	32	3	1		17	10	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50							
<b>Итого за Завтрак</b>				35	13	70	533	1	8	31	131	332	113	9
<b>Комплекс</b>														
2 008	Рассольник	250		2	6	18	136	17	5		39	79	29	1
8 001,02	Каша гречневая с говядиной	230		15	12	43	343	4			39	285	157	5
1 006,02	Салат витаминный с	60		5	5	15	126	1			100	129	29	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированн	200				10	43		1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50							
13 003,02	Хлеб ржано-	30		2		13	57				8	32	11	1
<b>Итого за Комплекс</b>				27	24	108	755	22	6		200	533	232	9
<b>Итого за день</b>				99	55	283	2001	2	65	68	549	1260	500	29

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень-Зима 2023

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: сентябрь-декабрь

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>															
27	Каша молочная	220/5	306	10	10	45	306	1	52		159	232	62	2	
79	Омлет	70/5	118	6	10	2	118		135		61	105	9	1	
55	Кисель	200	109			27	109		24		69		2		
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	50	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	84	1		24	84		1		48	35	27	1	
<b>Итого за Завтрак 1-4 кл.</b>			667	20	21	107	667		26	187	337	372	100	4	
<b>Завтрак</b>															
27	Каша молочная	220/5		10	10	45	306		1	52		159	232	62	2
79	Омлет	70/5		6	10	2	118			135		61	105	9	1
55	Кисель	200				27	109		24			69		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200		1		24	84		1		48	35	27	1	
<b>Итого за Завтрак</b>				20	21	107	667		26	187	337	372	100	4	
<b>Комплекс</b>															
65,01	Суп с клецками на	250		2	3	15	103		12	13		8970	54	2008	1
8 002,02	Рис отварной 1.1	180		5	5	48	254			30		27	99	37	1
7 007	Тефтели рыбные	80		11	7	10	170		2	15		39	177	40	433
8,02	Соус красный	30				3	15		2			7	7	4	
20,02	Салат из свеклы с	60		1	4	9	80		6			29	33	21	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-	30		2		13	57				8	32	11	1	
10 015,05	Чай с сахаром 1	200				7	29			1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200		1		24	84		1		48	35	27	1	
<b>Итого за Комплекс</b>				25	20	138	842		23	59		9142	445	2154	439
<b>Итого за день</b>				65	62	352	2176		75	433		9816	1189	2354	447

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень-Зима 2023

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>															
4 001	Каша вязкая молочная (из	220/5	214	6	8	29	214		1	52		147	157	35	1
76	Творожная	50/15	165	12	5	17	165			25		133	42	18	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	50	3	1	9	50								
10 018,01	Кофейный напиток	200	103	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
83,01	Сок 0,2 л	200	84	1		24	84		1		48	35	27	1	
<b>Итого за Завтрак 1-4 кл.</b>			616	25	17	94	616		17	97		454	324	95	2
<b>Завтрак</b>															
4 001	Каша вязкая молочная (из	220/5		6	8	29	214		1	52		147	157	35	1
76	Творожная	50/15		12	5	17	165			25		133	42	18	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50								
10 018,01	Кофейный напиток	200		3	3	15	103		15	20		126	90	15	
83,01	Сок 0,2 л	200		1		24	84		1		48	35	27	1	
<b>Итого за Завтрак</b>				25	17	94	616		17	97		454	324	95	2
<b>Комплекс</b>															
47	Борщ на МКБ со	250/5		2	11	13	158		20	5		52	52	26	1
111	Горошница	180/5		21	6	43	307	1		30		93	205	81	6
44	Тефтели с рисом	80/30		11	16	15	252		5			24	134	24	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-	30		2		13	57				8	32	11	1	
10 015,02	Чай с лимоном	200				7	32		3	1		17	10	7	1
83,01	Сок 0,2 л	200		1		24	84		1		48	35	27	1	
<b>Итого за Комплекс</b>				40	34	124	940	1	29	36		242	468	176	12
<b>Итого за день</b>				90	68	312	2172	1	63	230		1150	1116	366	16

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-Зима 2023

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>																
25	Каша молочная	220/5		274	8	8	42	274		1	52		178	265	40	1
12 012,08	Бутерброд с	50		153	6	8	14	153		14			14	60	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200		103	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		50	3	1	9	50								
69	Кондитерское	40		163			40	163					13	6	3	1
<b>Итого за Завтрак 1-4 кл.</b>				743	20	20	120	743		30	72		331	421	75	3
<b>Завтрак</b>																
25	Каша молочная	220/5			8	8	42	274		1	52		178	265	40	1
12 012,08	Бутерброд с	50			6	8	14	153		14			14	60	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200			3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30			3	1	9	50								
<b>Итого за Завтрак</b>					20	20	80	580		30	72		318	415	72	2
<b>Комплекс</b>																
2 015	Суп крестьянский	250/5			3	6	14	123		20	5		43	62	27	1
117	Каша пшеничная с	180/5			12	7	53	307			41		202	194	39	2
22,01	Котлеты куриные	80			22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8,02	Соус красный	30					3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30			3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-	30			2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200					7	29			1		14	8	6	1
<b>Итого за Комплекс</b>					42	35	109	899		24	50		314	333	118	7
<b>Итого за день</b>					82	75	309	2222		84	194		963	1169	265	12

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень-Зима 2023

День: среда

Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>																
1 026	Салат из помидоров с	80		48	1	3	4	48		17			17	25	15	1
8 001,05	Каша гречневая с	180/5		290	10	7	47	290			30		26	246	165	6
22	Котлеты куриные	60/50		197	10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		50	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200		29			7	29			1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200		84	1		24	84		1			48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак 1-4 кл.</b>				698	25	22	105	698		24	45		142	352	239	10
<b>Завтрак</b>																
8 001,05	Каша гречневая с	180/5			10	7	47	290			30		26	246	165	6
22	Котлеты куриные	60/50			10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30			3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200					7	29			1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200			1		24	84		1			48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак</b>					24	19	101	650		7	45		125	327	224	9
<b>Комплекс</b>																
2 014	Суп фасольевый	250			5	6	19	151		12			49	136	39	2
8 004,03	Макароны	180			7	5	43	244			30		32	55	14	1
101	Сосиски молочные	50			5	10		113					13			1
8,02	Соус красный	30					3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30			3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-	30			2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированн	200					10	43			1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200			1		24	84		1			48	35	27	1
<b>Итого за Комплекс</b>					23	22	121	757		15	31		171	273	101	7
<b>Итого за день</b>					72	63	327	2105		46	121		438	952	564	26

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень-Зима 2023

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>														
7 010,07	Жаркое домашнему с	200/25	296	8	16	29	296		37		29	107	47	2
1 013,02	Салат из белокочанной	60	117	1	10	6	117		21		27	18	10	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	50	3	1	9	50							
10 015,02	Чай с лимоном	200	32			7	32		3	1	17	10	7	1
83,01	Сок 0,2 л	200	84	1		24	84		1		48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак 1-4 кл.</b>			579	13	27	75	579		62	1	121	170	91	4
<b>Завтрак</b>														
36,03	Каша жидкая	200/5		6	8	31	220		2	53	151	153	32	
6 002,01	Пудинг из творога	50/15		10	5	22	175			26	126	50	19	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50							
55	Кисель	200				27	109		24		69		2	
<b>Итого за Завтрак</b>				19	14	89	554		26	79	346	203	53	1
<b>Комплекс</b>														
61	Суп лапша на МКБ	250		4	6	29	184		9		34	62	21	1
7 010,07	Жаркое домашнему с	200/25		8	16	29	296		37		29	107	47	2
1 013,02	Салат из белокочанной	60		1	10	6	117		21		27	18	10	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50							
13 003,02	Хлеб ржано-	30		2		13	57				8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200				7	32		3	1	17	10	7	1
<b>Итого за Комплекс</b>				18	33	93	736		70	1	115	229	96	5
<b>Итого за день</b>				50	74	257	1869		158	81	582	602	240	10

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень-Зима 2023

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>														
5	Суп молочный с макаронными	250/5	203	7	9	23	203		2	60	192	154	25	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	50	3	1	9	50							
10 015,05	Чай с сахаром 1	200	29			7	29			1	14	8	6	1
12 012,02	Бутерброд с	55	194	7	13	14	194			59	12	62	23	1
83,01	Сок 0,2 л	200	84	1		24	84		1		48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак 1-4 кл.</b>			560	18	23	77	560		3	120	266	259	81	4
<b>Завтрак</b>														
5	Суп молочный с макаронными	250/5		7	9	23	203		2	60	192	154	25	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50							
10 015,05	Чай с сахаром 1	200				7	29			1	14	8	6	1
12 012,02	Бутерброд с	55		7	13	14	194			59	12	62	23	1
83,01	Сок 0,2 л	200		1		24	84		1		48	35	27	1
<b>Итого за Завтрак</b>				18	23	77	560		3	120	266	259	81	4
<b>Комплекс</b>														
65,01	Суп с клецками на	250		2	3	15	103		12	13	8970	54	2008	1
7 007	Тефтели рыбные	80		11	7	10	170		2	15	39	177	40	433
111	Горошница	180/5		21	6	43	307	1		30	93	205	81	6
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30		3	1	9	50							
13 003,02	Хлеб ржано-	30		2		13	57				8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси	200				7	28				9		2	
83,01	Сок 0,2 л	200		1		24	84		1		48	35	27	1
<b>Итого за Комплекс</b>				40	17	121	799	1	15	58	9167	503	2169	442
<b>Итого за день</b>				76	63	275	1919	1	21	298	9699	1021	2331	450